

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada *club Medan city*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada *club Medan city*.
3. Latihan *knee tuck jump* lebih berpengaruhnya dibandingkan latihan *squat jump* terhadap ketepatan *shooting* dalam permainan futsal pada *club Medan city*.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *knee tuck jump* terhadap kecepatan *shooting* dalam permainan futsal pada *club Medan city*.
5. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *squat jump* terhadap kecepatan *shooting* dalam permainan futsal pada *club Medan city*.
6. Latihan *knee tuck jump* lebih berpengaruhnya dibandingkan latihan *squat jump* terhadap kecepatan *shooting* dalam permainan futsal pada *club Medan city*.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berupa:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *knee tuck jump* dan latihan *squat jump* dapat meningkatkan ketepatan dan kecepatan *shooting*.
2. Kepada pelatih klub futsal maupun insan olahraga agar memperhatikan bentuk latihan lain yang mempengaruhi peningkatan prestasi atlet.

3. Kepada para pelatih agar pembuatan dan pelaksanaan program latihan harus sesuai dengan jadwal latihan dan dengan target yang ingin dicapai.
4. Kepada pelatih hendaknya memperhitungkan denyut nadi atlet agar lebih mengetahui perkembangan atletnya.
5. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti gaya latihan lain yang dapat digunakan untuk meningkatkan ketepatan dan kecepatan *shooting*.

